

Bundessenioren

Wir wollen, dass
Sie sicher leben!

Vorsicht
Sturzgefahr!

Ein Sturz, vor allem im höheren Alter, ist immer ein erschreckendes Erlebnis, das böse Folgen haben kann. Im besten Fall kommt man mit einem blauen Fleck und einem gehörigen Schrecken davon, der sich aber oftmals nur im ersten Moment harmlos darstellt. Im schlimmeren Fall kommt es bei einem Sturz zu schweren körperlichen Verletzungen, die den Gestürzten tage-, wochen- oder gar monatelang ans Bett fesseln und so Pflegebedürftigkeit und Abhängigkeit einleiten können.

Auch wenn lange Zeit die Meinung vorherrschte, Stürze wären mit dem Alter einhergehende Schicksalsschläge, gegen die wir machtlos sind, wissen wir eines heute ganz gewiss: Stürze sind vermeidbar. Sie selbst können viel dazu beitragen, um ihre Sicherheit zu fördern.

So vermeiden Sie Stürze zu Hause:

- Benutzen Sie Handläufe und Geländer beim Treppensteigen.
- Bringen Sie rutschfeste Badematten in Badewanne oder Dusche sowie Haltegriffe im Bad an.
- Wischen Sie immer sofort auf, wenn Sie etwas verschüttet haben.
- Vermeiden Sie es, auf wischfeuchten Treppen oder Bodenflächen zu gehen.
- Tragen Sie sichere, rutschfeste Hausschuhe oder Socken mit rutschfester Sohle.
- Überfordern Sie sich nicht! Nehmen Sie bei anstrengenden Hausarbeiten Hilfe in Anspruch, z. B. beim Fensterputzen.
- Verwenden Sie TÜV-geprüfte Haushaltsartikel (Trittleitern usw.).
- Denken Sie daran, dass das Verhalten Ihres Haustieres nicht immer kalkulierbar ist.
- Überprüfen Sie Ihre Wohnung auf Stolpersteine und Sturzfallen (Teppichkanten, lose Kabel).
- Vermeiden Sie rasche Richtungswechsel (Schwindel).
- Lassen Sie sich beim Aufstehen bewusst Zeit (Kreislauf).
- Lassen Sie Augen und Gehör sowie Brille und Hörgerät regelmäßig überprüfen.
- Schalten Sie nachts am Weg zur Toilette in allen Durchgangsräumen Licht an.
- Benutzen Sie ein übersichtliches Mobiltelefon, das Sie in einer kleinen Tasche mit sich führen.
- Legen Sie das Telefon nachts immer gut erreichbar neben Ihr Bett.
- Legen Sie immer eine Ersatzbrille an einen festen Platz neben Ihr Bett.
- Setzen Sie auch für kurze Wege Ihre Brille auf und benutzen Sie Ihr Hörgerät.
- Benutzen Sie rechtzeitig Gehhilfen wie Gehstöcke oder einen Rollator.
- Verwenden Sie auch zu Hause die verordneten Hilfsmittel. Diese reduzieren bei einem Sturz das Risiko von Hüft- oder Oberschenkelhalsbrüchen um bis zu 60 %.
- Lassen Sie Ihr Osteoporoserisiko testen und sich von Ihrem Arzt beraten, was Sie zur Stärkung Ihrer Knochen tun können.
- Achten Sie auf den korrekten Umgang mit Medikamenten.
- Trainieren Sie! Gleichgewichtstraining einerseits und leichtes, sanftes Krafttraining andererseits erhöhen Ihre Standfestigkeit in kritischen Situationen.

Bleiben Sie im Gleichgewicht

Ein gutes Gleichgewicht und eine kräftige Muskulatur sind zwei wichtige Säulen für Ihre Sicherheit. Auf leichtes Kraft- und Gleichgewichtstraining müssen Sie selbst im höheren Alter nicht verzichten. Wichtig ist allerdings, dass Sie sich vorher von Ihrem Arzt beraten lassen und sich nicht zu viel zumuten.

Ihr Gleichgewicht können Sie trainieren, indem Sie es immer wieder fordern. Sollten Sie sich anfangs sehr unsicher fühlen, geben Sie nicht auf! Bleiben Sie immer in der Nähe einer Haltemöglichkeit, oder bitten Sie jemanden, Ihnen bei den Übungen stützend zur Seite zu stehen. Sie werden sehen: Die ersten Erfolge stellen sich bald ein!

Wussten Sie, dass schon drei Minuten tägliches Balancieren auf einem Bein die koordinative Gehirnfunktion nachweislich so intensiv trainiert, dass auch die Gedächtnisfunktion besser erhalten bleibt?

Ein gut abgestimmtes Krafttraining sollte aus mehreren Komponenten bestehen. Übungen zur Kräftigung der Waden-, Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur sorgen für Ihre Standfestigkeit. Durch Kräftigung der Rumpf- und Armmuskulatur erlangen Sie größere Stabilität und sind im Notfall in der Lage, einen Sturz zu verhindern oder zumindest gut abzufangen.

Seien Sie geduldig mit sich selbst! Kraft und Gleichgewicht entwickeln sich erst durch konsequentes Training. Freuen Sie sich an ersten kleinen Erfolgen. Sie können alleine trainieren oder idealerweise in einer Gruppe. Gemeinsames Üben erhöht den Spaß und hilft durchzuhalten.

Sicherheit bei Schnee und Regen

Gerade bei schlechten Witterungsverhältnissen ist erhöhte Vorsicht geboten. Beachten Sie daher vor allem in der kalten Jahreszeit einige wichtige Verhaltensregeln:

- Informieren Sie sich über die Wettersituation, bevor Sie das Haus verlassen und rüsten Sie sich entsprechend aus.
- Verwenden Sie eine Anti-Rutschklammer für Ihren Stock.
- Seien Sie VORSICHTIG! Das bedeutet: Vorher sehen und dann erst die nächsten Schritte setzen. Denken Sie dabei vor allem an nasses Laub oder eisige Stellen.
- Verwenden Sie Streugut rund um Ihr Haus und sorgen Sie für gute Beleuchtung.
- Tragen Sie Schuhe mit griffigen Sohlen.
- Achten Sie bewusst auf die Bordsteinkante. Hier liegt ein besonderes Sturzrisiko.
- Kalkulieren Sie immer genug Zeit für Ihre Besorgungen ein, um nicht in gefährliche Stresssituationen zu geraten.

Gehen Sie jedem Sturz auf den Grund

Das Alter an sich stellt zweifellos einen Verstärker für die wichtigsten Risikofaktoren des Sturzgeschehens dar. Bagatellisieren oder entschuldigen Sie aber niemals einen Sturz mit dieser Tatsache! Jeder Sturz hat seinen Grund. Doch ist es sicher nicht der, weil Sie heute älter sind als gestern!

Setzen Sie sich sofort mit dem Sturzgeschehen auseinander. Eine Hilfe ist die Dokumentation des Sturzes. Ihr Arzt kann so die Sturzursache besser einschätzen und gemeinsam mit Ihnen eine Strategie entwickeln, wie es zu keinem weiteren Sturz kommt.

Folgende Fragen sollten Sie dem Arzt beantworten können:

- Datum/Uhrzeit/Ort des Sturzes, Sturzhergang.
- Nehmen Sie neue Medikamente ein? Wenn ja, welche?
- Leiden Sie unter Schwindel?
- Sind Sie in den letzten 12 Monaten mehrmals gestürzt? Sind andere Stürze unter ähnlichen Umständen erfolgt?

Lassen Sie nicht zu, dass Ihre Mobilität eingeschränkt wird

Ein paar Worte zum Thema Sturzangst:

Nach einem Sturz steckt der Schreck verständlicherweise tief in den Knochen. Cirka ein Viertel aller Sturzpatienten hat daher große Angst, erneut zu stürzen. Diese Angst führt dazu, dass sie ihr Leben zum Teil unbewusst völlig verändern. Sie scheuen davor zurück, sich erneut in Sturzgefahr zu bringen und vermeiden so viele Wege. Sie ziehen sich immer mehr zurück. Das ist aber sicher nicht die Lösung, sondern vielmehr der Beginn eines Teufelskreises: Wer sich zurückzieht, schränkt seinen Aktionsradius ein, verliert an Mobilität und damit auch an Übung und letztendlich an Sicherheit. Ganz abgesehen davon, dass viele schöne Seiten des Lebens nicht mehr genossen werden können: der gemütliche Klatsch beim Einkaufen, der Theater- oder Konzertbesuch, Besuch bei Freunden oder der Familie.

Der Verlust der Mobilität kann Ihre Lebensqualität empfindlich beeinträchtigen und in weiterer Folge sogar zu einer Depression führen. Schlimmstenfalls kann der Verlust der Mobilität auf diesem Wege zum Verlust der Lebensfreude und damit wiederum zu einer Depression führen. Lassen Sie es nicht so weit kommen! Erhalten Sie aktiv Ihre Mobilität!

Im Alter verändert sich auch die Wahrnehmung der Schmerzintensität. Das sollte bei jedem Sturz unbedingt beachtet werden. Oft werden schwere Verletzungen bagatellisiert und zu spät erkannt, weil die Gestürzten diese nicht mehr so schmerzhaft erleben. Hier ist doppelt Vorsicht und vor allem Vernunft geboten. Selbstdiagnosen können nach einem Sturz fatale Folgen haben.

Wann sollten Sie nach einem Sturz unbedingt einen Arzt aufsuchen?

- Bei einer starken lokalen Rötung oder Schwellung.
- Wenn Sie Schmerzen bei Bewegung haben.
- Bei einer Blutung.
- Wenn Sie unter Übelkeit und / oder Erbrechen leiden.
- Wenn Ihnen schwindlig ist.
- Bei Kopfschmerzen.
- Bei (auch nur kurzer) Bewusstlosigkeit.
- Wenn Sie Schmerzen beim Atmen haben.

Autorin: **Susanne Schinagl**
Geschäftsführung Verein: Ein Schritt ins Alter
Reichenhallerstr. 6
A 5020 Salzburg

E-Mail:
susanne.schinagl@schrittinsalter.at
Internet:
www.schrittinsalter.at

DPVKOM-Senioren – AKTIV ÄLTER WERDEN

Herausgeber: DPVKOM-Bundessenioren • Postfach 14 31 • 53004 Bonn • Tel. (02 28) 9 11 40-0 • www.dpvkom.de